

俯卧时间 Tummy Time

什么是俯卧时间？

- 当婴儿醒着的时候，让他俯卧或者侧卧。

为什么我的宝宝需要俯卧？

- 避免您的宝宝头部扁平（扁平区域称作区域性斜头畸形）。
- 使宝宝的颈部、背部、胸部及手臂肌肉更有力量。
- 帮助宝宝学会翻身及爬行。
- 给宝宝一个全新的角度观察世界。



应该在什么地方让宝宝俯卧？

- 在您的胸口或者大腿上。
- 在地板上。
- 在可以确保婴儿安全的硬表面，如健身垫或瑜伽垫等。
- 选择对您而言最方便的做法。

应该在什么时候让宝宝俯卧？

- 从宝宝出生起尽快开始。
- 当宝宝醒着而且情绪良好的时候。
- 当您看护宝宝的时候。
- 一天之内多次进行。

宝宝俯卧时我可以做些什么？

- 俯身与婴儿同高。
- 对着婴儿说话或唱歌。
- 展示色彩鲜艳的图画或玩具。
- 和宝宝玩躲猫猫游戏。

还有什么方法可以帮助孩子有一个“圆”的头型？

- 每天变换宝宝在婴儿床上睡觉时头、脚的位置，便于孩子向不同的方向转动头部来看屋内的人或东西。
- 在汽车安全座椅、婴儿摇椅、婴儿秋千、儿童推车及婴儿床内均勿使用头部撑托。
- 把宝宝放在汽车安全座椅、婴儿秋千或推车内的时间宜短不宜长。

如果宝宝不喜欢俯卧该怎么办？

- 保持耐心。
- 宝宝也许会惊慌，需要您帮助才能慢慢学会享受他的俯卧时间。
- 尽力将俯卧时间变得有趣。
- 一旦宝宝可以抬起头部，您可以将毛巾卷起来放在婴儿胸部下方，同时将婴儿的手臂放在毛巾的前方。

俯卧时间 – 续 Tummy Time - continued

如何才能确定宝宝的头型是“圆”的？

- 双眼处于相同高度。
- 双耳处于相同高度。
- 俯看婴儿的头部，应该呈现圆形。



如果宝宝头部出现扁平，该如何处理？

- 按照上文所示进行俯卧训练。
- 小心放置，以免婴儿睡觉时枕在头部扁平区域。
- 向您的医生或公共医疗部门护士咨询。
- 保持耐心，因为也许长达数月您才能看见一些改善。

**切记：
婴儿睡觉时应该仰卧
在较硬的表面上！**

获温哥华沿岸卫生局准许改写

为什么婴儿头部会出现扁平区域？

- 与婴儿在孕期及出生时的身体位置有关。
- 婴儿呆在手推车、汽车安全座椅或者婴儿摇椅内的时间过长。
- 如果婴儿睡觉时总是枕在头部同一位置，头骨可能会变平。
- 在出生后的头一年内，婴儿头骨形状变化最大。

头部的扁平区域会对婴儿的大脑造成伤害吗？

- 通常不会。
- 轻微的头部扁平会自行修复。

可以从什么地方获得更多相关资讯？

您可以致电当地的公共医疗部门、医生或者拨打卑诗健康热线 Health Link BC 的电话 811。

网络资源

菲莎卫生局 Fraser Health www.fraserhealth.ca
搜索 'growth and development'.

卑诗健康家庭 Healthy Families BC
www.healthyfamiliesbc.ca
搜索 'flat spots'.
搜索 'tummy time'.

HealthLinkBC www.healthlinkbc.ca
搜索 'flattened head'.

卑诗儿童医院 BC Children's Hospital
www.bcchildrens.ca
浏览 'A-Z Health Pamphlets'.
点击字母 'P' 查找 'Plagiocephaly', 选择
'Preventing and Treating Your Baby's Flat Head'.